

# “Take a Break” Box “صندوق ”خُذ إِسْتِرَاحَة“

By Sharon Newmaster

Translated by Rula Fakes

كتابة: شارون نيوماستر

ترجمة: رولا فاكس

English/Arabic

إنجليزي / عربي



### **Acknowledgments:**

This book would not have been possible without the support of:  
ESL/ ELD elementary teachers, students and parents

Waterloo Region District School Board 2016

Photo Title Page - Flickr Creative Commons [www.flickr.com](http://www.flickr.com)



### **شكر و تقدير:**

يعود الفضل في إنتاج هذا الكتاب إلى:  
مدرسين المرحلة الابتدائية إي إس إل و إي إل دي و الطلبة و أولياء الأمور  
مجلس التعليم لمدارس منطقة واترلو

٢٠١٦

# “Take a Break” Box “صندوق ”خُذ إِسْتِرَاحَة“

By Sharon Newmaster

Translated by Rula Fakes

كتابة: شارون نيوماستر

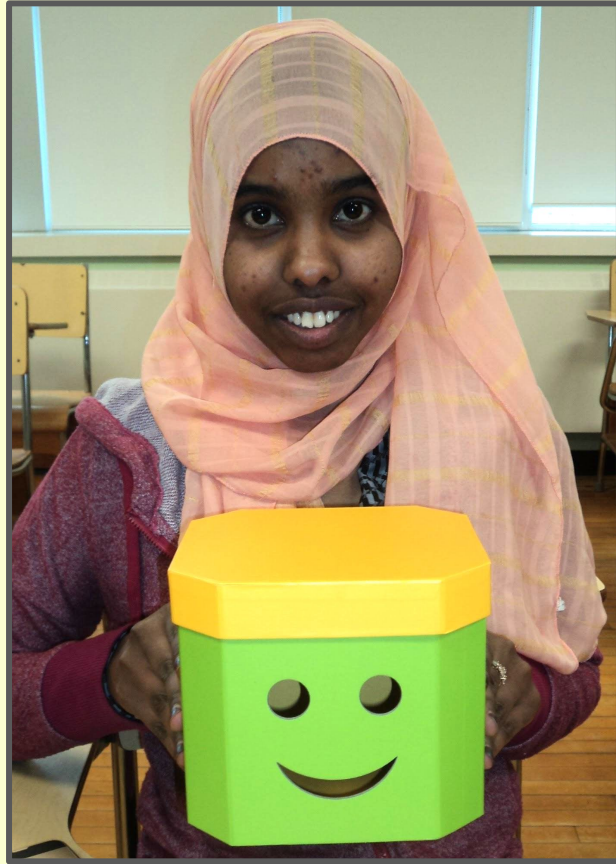
ترجمة: رولا فاكس

English/Arabic

إنجليزي / عربي

I am making a "Take a Break" box.  
I put things in the box that make me feel happy.

أنا أصنع صندوق "حُذ إِستراحة".  
أنا أضع الأشياء التي تجعلني سعيداً داخل الصندوق.



Eating candy makes me feel happy.

أكل الحلوى يجعلني أشعر بالسعادة.



Colouring makes me feel happy.

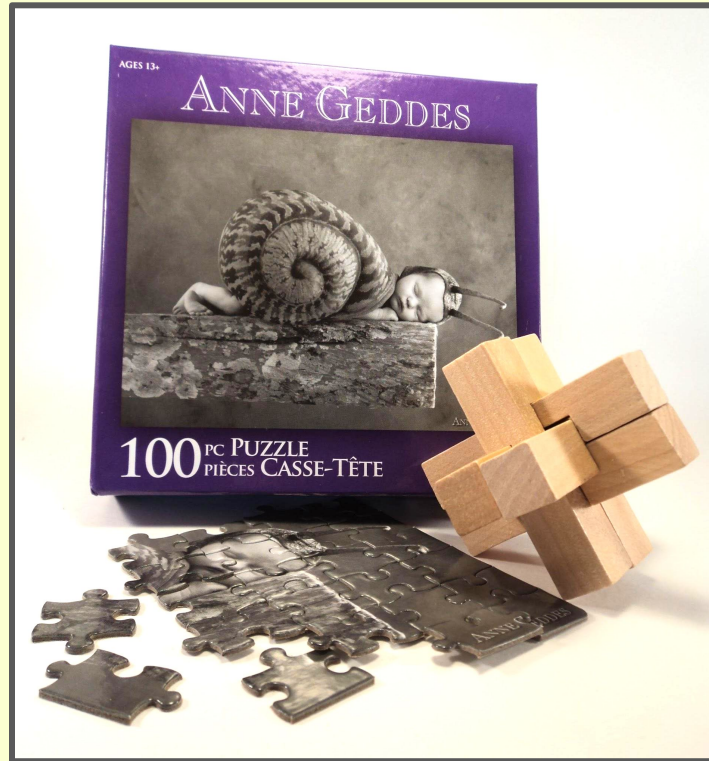
التلوين يجعلني أشعر بالسعادة.





Puzzles make me feel happy.

ألعاب الألغاز تجعلني أشعر بالسعادة.



Games and toys make me feel happy.

الألعاب تجعلني أشعر بالسعادة.



Listening to music makes me feel happy.

الإستماع إلى الموسيقى يجعلني أشعر بالسعادة.



Doing crafts makes me feel happy.

الأعمال اليدوية والحرفية تجعلني أشعر بالسعادة.





What is in your “Take a Break” box?

ماذا يوجد في صندوق "أخذ إستراحة" الخاص بك؟



## Note to Teacher and Student:

Sometimes it is difficult to calm down after experiencing intense emotions such as anger, sadness or worry. It's important that we learn ways to calm our body to help us relax. The activities in the "Take a Break" box provide calming and relaxing activities. Create your own "Take a Break" box. Be sure to include items that appeal to different senses; things you can touch, hear, see, taste or smell.

ملاحظة للمعلمين و للوالدين وللأوصياء: أحيانا يصعب تهدئة النفس عند مجابهة الإنسان لمشاعر عميقة كالغضب أو الحزن أو التوتر. من المهم أن نتعلم طرقاً لتهدئة الجسم حتى نتمكن من الشعور بالاسترخاء. هذه الأنشطة في صندوق "حُد إستراحة" توفر أنشطة مهدئة تساعد على الإسترخاء والشعور بالراحة. تأكد من أن تشمل ضمن صندوقك أشياء متنوعة لمختلف الحواس, أشياء يمكن أن تلمسها أو تسمعها أو تراها أو تتذوقها أو تشمها.



Can you name the five senses?



هل بإمكانك تسمية الحواس الخمسة؟

